

Ikävuodet	3 - 6 HARRASTE	7 - 12 HARRASTE	10 - 12 KILPA	13 - 15 KILPA	16 - 17 KILPA
Tavoite	Laaja-alainen liikunnan harrastaminen, suuri liikuntamäärä. Liikkuminen on hauskaa.	Laaja-alainen liikunnan harrastaminen, suuri liikuntamäärä. Liikkuminen on hauskaa.	Laaja-alainen liikunnan harrastaminen, suuri liikuntamäärä. Innostutaan ja opetellaan urheilemaan	Harjoitellaan urheilua ja harjoittelemista. Opetellaan kilpailemaan suunnitelmallisesti. Tavoitteen terävöittäminen.	Sitoudutaan harjoitteluun ja urheilu ohjaa valintoja. Kilpaillaan suunnitelmallisesti.
Liikunnan ja harjoittelun painopisteet	Seuran yleisurheilukoulu	Seuran yleisurheilukoulu	Seuran yleisurheilukoulu, valmennusryhmät yleisurheilukoulun ohjeilla	Seuran nuorisovalmennusryhmä ja henkilökohtainen valmennus	Seuran nuorisovalmennusryhmä
	Perusliikkuminen ja perustaidot, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen.	Perusliikkuminen ja perustaidot, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen.	Lajitaidot, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen.	Asteittainen suuntautuminen lajiryhmään, jokapäiväinen omatoiminen liikkuminen	Asteittain suuntautuminen omaan lajiin
	Kaikkien yleisurheilulajien esittely	Kaikkien yleisurheilulajien sisällöt	Kaikkien yleisurheilulajien opettaminen	Moniottelupohjainen ja monilajipohjainen harjoittelu. Eriytetään seiväs, heitot, kestävyysjuoksu	Henkilökohtainen valmennus
	Useiden eri urheilumuotojen	Useiden eri urheilumuotojen	Useiden urheilumuotojen	Yleisurheiluharjoittelu	Kilpa- ja huippu-urheilun arvot ja asenne
	Monipuolinen harrastaminen	Monipuoliset ohjeislajit.	Monipuoliset ohjeislajit.	Kilpa- ja huippu-urheilun vaatimien Monipuoliset ohjeislajit.	
Laadukas ohjaus ja valmennus	Yleisurheilutaustainen ja/tai liikunnanohjaajakoulutuksen käynyt ohjaaja/valmentaja ryhmän ohjaajana; ryhmän hallinta, yleistaidot, juokseminen, ponnistaminen ja heittäminen, runsas teettäminen. Turvallinen, rohkaiseva ja innostava toimintaympäristö.	Tason 1 käynyt ohjaaja/valmentaja ryhmän ohjaajana; ryhmän hallinta, yleistaidot, juokseminen, ponnistaminen ja heittäminen, runsas teettäminen. Turvallinen, rohkaiseva ja innostava toimintaympäristö.	Tason 1 käynyt ohjaaja/valmentaja ryhmän ohjaajana/valmentajana: ryhmien hallinta, yleistaidot ja lajitaidot (juokseminen, ponnistaminen, heittäminen) ja teettäminen. Turvallinen, rohkaiseva ja innostava toimintaympäristö.	Tason 2 käynyt valmentaja ryhmän valmentajana: ryhmän hallinta sekä lajien opettaminen ja teettäminen. Valmennuksen perusasioiden hallinta. Innostava ilmapiiri.	Tason 3 käynyt valmentaja; valmennuksen suunnittelu ja ohjelmointi
	Perheet, lasten vanhempien kannustava ja kiinnostunut ote lapsen harrastuksesta, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen.	Perheet, lasten vanhempien kannustava ja kiinnostunut ote lapsen harrastuksesta, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen.	Perheet, lasten vanhempien kannustava rooli, lapsen harrastuksesta kiinnostunut, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen, säännöllisen elämän rytmin opettaminen	Perheet, nuorten vanhempien kannustava rooli, harrastuksen tukeminen, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen, säännölliseen elämäntyyliin opettaminen	Perheet, nuorten vanhempien kannustava rooli, säännöllisen elämäntyyliin varmistaminen, ravinto ja lepo
Seuralla selkeät kausisuunnitelmat	Seuralla selkeät kausisuunnitelmat	Seuralla selkeät ohjaus- ja valmennusjärjestelmät	Seuralla on selkeä ohjaus- ja valmennusjärjestelmä	Seuralla on selkeä ohjaus- ja valmennusjärjestelmä tukipalveluineen	
Ominaisuus-harjoittelun painopisteet	Yleistaitavuus ja lajitaidot monipuolinen juokseminen, ponnistaminen, heittäminen	Yleistaitavuus ja lajitaidot -monipuolinen juokseminen, ponnistaminen, heittäminen	Yleistaitavuus ja lajitaidot -monipuolinen juokseminen, ponnistaminen, heittäminen	Yleistaitavuus ja lajitaidot -lajiryhmäpainotteisuus, harjoitetaidot	Yleistaitavuus ja lajitaidot -lajivalinta
		-telinevoimistelun perusteet	-telinevoimistelun perusteet	-telinevoimistelu	
	Nopeus ja ketteryyys -Nopeus- ja reaktioleikit	Nopeus ja ketteryyys -Nopeus- ja reaktioleikit	Nopeus -nopeus- ja reaktioleikit, liiketiheys	Nopeus -liiketiheys, liikenopeus -nopeusharjoittelu	Nopeus -nopeusharjoittelu (etenemis- ja
	Voima (oman kehon paino) -Leikit, radat, loikat ja hypyt	Voima (oman kehon paino) -Leikit, radat, loikat ja hypyt	Voima (oman kehon paino, pieni) -leikit, radat, loikat ja hyppelyt -Kuntopallo, keppijumppa, painotanko	Voima, toiminnallinen harjoittelu -lihaskurto, loikat ja hyppelyt -Kuntopallo, painotanko, levytanko	Voima -loikat, hyppelyt, kuntopallo -levytankoharjoittelu -lihaskurto
	Kestävyys -kokonaisliikuntamäärä	Kestävyys -kokonaisliikuntamäärä	Kestävyys -liikunnan kokonaisuus -aerobinen määräliikunta	Kestävyys -harjoittelu ja liikunnan kokonaisuus -aerobinen määräliikunta	Kestävyys -lajikohtainen aerobis-anaerobinen
	Liikkuvuus -leikit, liikkuvuusharjoitteiden opettelu	Liikkuvuus -leikit, liikkuvuusharjoitteiden opettelu	Liikkuvuus -liikkuvuusharjoitteet	Liikkuvuus -liikkuvuusharjoittelu (aktiivinen ja passiivinen)	Liikkuvuus -aktiivinen ja passiivinen liikkuvuus
	Liikunta-harjoitusmäärät Monipuolinen aktiivisuus arjessa leikkien ja harrastusten kautta. Liikuntaa n. 20h/vko. Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 1-2 x / vko (45-90 min) eli 0,75-1,5 h / vko	Viikottainen kokonaisliikuntamäärä on 20h. Määrä täyttyy ohjatulla ja omatoimisilla harjoituksilla sekä ohjeislajien ja muulla jokapäiväisellä tekemisellä. Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 1-3 x / vko (60-90 min) eli 1-4 h / vko	Viikottainen kokonaisliikuntamäärä on 20h. Määrä täyttyy ohjatulla ja omatoimisilla harjoituksilla sekä ohjeislajien ja muulla jokapäiväisellä tekemisellä. Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 3-4 x / vko (60-120 min) eli 4-8 h / vko	Viikottainen kokonaisliikuntamäärä on 20h. Määrä täyttyy ohjatulla ja omatoimisilla harjoituksilla sekä ohjeislajien ja muulla jokapäiväisellä tekemisellä. Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 4-6 x / vko (90min-) eli 8-14 h / vko	Liikunnan kokonaisuus 20 h / vko Ohjattuja ja omatoimisia harjoituksia on 7-9 x / vko (90min-) eli 14-18 h / vko
	Kilpailumäärät Tutustutaan kilpailemiseen muutaman	Monipuolinen kilpaileminen eri lajeissa 20-30 kilpailua Seuratase Seuraottelut	Monipuolinen kilpaileminen eri lajeissa 20-30 kilpailua Seura-, piiri- ja aluetase Seuraottelut	Monipuolinen kilpaileminen eri lajeissa 20-30 kilpailua Piiri- alue- ja kansallinen tase Seuraottelut	20-25 kilpailua Alue-, kansallinen ja kv tase
	Muu toiminta, harjoittelun kokonais-valtaisuus Toiminnalla on pelisäännöt Perhe ja sosiaaliset suhteet	Toiminnalla on pelisäännöt Varusteista ja hygieniasta huolehtiminen Perhe ja sosiaaliset suhteet	Toiminnalla on pelisäännöt Terveelliset elämäntavat Perhe ja sosiaaliset suhteet Kunnioidetaan pelisääntöjä	Koulu ja urheilun yhdistäminen Lihastasapainosta huolehtiminen Kuormituksen ja palautumisen Hallitaan lajin säännöt Kunnioidetaan pelisääntöjä Perhe ja sosiaaliset suhteet	Opiskelun ja urheilu yhdistäminen Lihastasapainosta huolehtiminen Kuormituksen ja palautumisen Ravintovalmennuksen tiedostaminen Hallitaan lajin säännöt Kunnioidetaan pelisääntöjä
	Seuran ja liiton tukipalvelut Seuran seurakisas ja yleisurheilukoulu	Seuran seurakisas ja yleisurheilukoulu	Seuran yleisurheilukoulu, seurakisas Piirin järjestämä leiritus Lajikarnevaalit (kartoitus)	Seuran / seurojen Piiri- ja ANMJ -leiritus Lajikarnevaalit (kartoitus)	Seuran / seurojen NMJ Lajikarnevaalit Maaottelut ja arvokilpailut (kv. kilpailut)
Urheilun ja opiskelun yhdistäminen	Seuran ja koulun välinen yhteistyö	Seuran ja koulun välinen yhteistyö, alakoulujen liikuntaluokat ja urheilerhot	Seuran ja koulun välinen yhteistyö, yläkoulujen liikuntaluokat urapolku ja opiskeluvaihtoehtoista tiedottaminen	Urheiluakatemia, urheilulukio tai -ammattioppilaitos	